



Assurance collective

Sujets en tête^{MD} Prendre soin de sa santé mentale

Prendre soin de sa santé mentale, c'est un peu comme jardiner. En effet, la santé mentale, ça se cultive. La plupart du temps, il en va de même pour notre jardin que pour notre santé mentale : nous récoltons les fruits de notre travail, de nos efforts et de nos choix.

Il ne faut toutefois jamais perdre de vue que tout n'est pas toujours de notre faute. Ce n'est évidemment pas la faute du jardinier si un palmier ne peut pas pousser sous un climat froid. De la même manière, il est possible que certaines personnes fassent tout leur possible pour adopter de saines habitudes de vie, mais qu'elles vivent tout de même des difficultés sur le plan de la santé mentale.

Voici quelques conseils susceptibles de favoriser une bonne santé mentale. Sachez cependant qu'ils ne fonctionnent peut-être pas pour tout le monde. Si vous croyez que vous souffrez d'un trouble de santé mentale, vous devriez consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé.

- **Faites de l'exercice** – La pratique régulière d'activités physiques réduit le stress, améliore la réponse hormonale au stress et prévient certains troubles de santé mentale.
- **Dormez suffisamment** – Essayez de vous accorder au moins six heures de sommeil par nuit.
- **Prenez des repas équilibrés** – Vous aurez plus d'énergie, serez de meilleure humeur et aurez plus de facilité à vous concentrer. Pour obtenir des précisions sur les saines habitudes alimentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien*.
- **Ayez des pensées positives** – Restez positif et adoptez un discours intérieur optimiste. Ne laissez pas les pensées négatives prendre le dessus et faites preuve de détachement.
- **Établissez et maintenez des liens sociaux** – Il peut être bénéfique de faire partie d'un réseau social et de s'investir dans son milieu. Votre réseau peut comprendre des

membres de votre famille, des amis, des voisins ou des membres de certains regroupements, selon vos champs d'intérêt.

- **Nouez des relations positives** – Il est important de vous entourer de personnes positives et d'éviter ou de limiter les relations néfastes.
- **Recherchez l'équilibre** – Apprenez à trouver votre équilibre en fixant des limites dans votre vie et dans vos relations avec les autres. Pour ce faire, vous devrez parfois vous affirmer davantage ou savoir dire non quand ce sera possible et que ce sera ce que vous voulez.
- **Consultez régulièrement un professionnel de la santé** – Voyez régulièrement votre médecin de famille, une infirmière ou un infirmier, ou un autre professionnel de la santé pour subir un examen préventif.
- **Évitez l'abus d'alcool et toute autre drogue** – Évitez tout abus d'alcool, les drogues illicites et la consommation inappropriée de médicaments d'ordonnance, et n'oubliez pas qu'une consommation excessive de boissons énergisantes à base de caféine et la nicotine peuvent engendrer ou aggraver des troubles de santé mentale.

Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous à l'adresse www.manuvie.ca/santementale.

